

# サポステタイムス 2023年3月号

昼夜の寒暖差はありますが、日中はポカポカな陽気が春を感じられるようになりました。さて、今月号のサポステタイムスは西宮サポステと西宮市中老年しごと相談室との合同開催セミナーレポートをお届けします♪

セミナー  
レポート

西宮サポステ × 西宮市中老年しごと相談室 合同セミナー

就職活動を始める前に



## エゴグラムで自己理解

2023年  
2/20  
実施しました

西宮サポステと西宮市中老年相談室の相談者に向けて合同でセミナーを開催しました。就職活動に必要な自己理解を深めるきっかけにしたり、就職後の人間関係を円滑にするヒントなど心の持ち方を知り今後の就職に向けて考えました。

### エゴグラムとは

自身の行動や思考などについての質問事項に答えて、5つの心の性格特徴について、分析する心理検査です。



当日は、定員12名のところ11名の方々にご参加いただきました！  
チェックリストを使い出てきた数値をグラフにするところからスタート！  
結果をもとに、自分自身の心の特徴を知り今後の就職活動に向けて自己理解やより良い職業選択、就職後の生活に向けた活用方法について講師から解説やアドバイスを受けました。  
ワークに真摯に取り組む姿勢から、参加者の意欲の高さがうかがえました。質疑応答でも、積極的に声をかけ自身の結果に基づいて気になる点や考え方について熱心に尋ねる参加者の姿がありました。



自分の長所・短所、  
自分を知ることができ、  
何となくですが職業  
選択も定めやすくなり  
ました。  
(女性59歳)

自分の理解だけではなく、  
相手のケースに合わせた対応  
方法を知ることができました。  
(女性26歳)

初めてエゴグラムを  
受けました。今の状態が  
表れていて面白かった  
です。(女性29歳)

働いていた時を比べて、  
数値の変化が極端あり  
自覚はあったもののはっきり  
結果に出ているので驚き  
ました。(女性56歳)

### 参加者の声

自分のことを知ることが  
できて、本当に良かったです。  
知識として、うまく今後活用  
していきたいと思えます。  
(男性35歳)



自身がどういった傾向なのかと  
いうことを、エゴグラムで図式化  
でき少しスッキリできた気がしました。  
相手に対する思いやりや言動について、  
配慮する点があると分かり気を  
付けていきたいと思いました。  
(男性26歳)

# 3月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 キャリア相談 こころの相談	4 休所日	5 休所日
6 自立就職 支援セミナー	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 キャリア相談	10 就職意識 啓発セミナー	11 開所日	12 休所日
13 キャリア相談	14 キャリア相談 プログラミング 体験講座	15 キャリア相談	16 キャリア相談	17 キャリア相談 こころの相談	18 休所日	19 休所日
20 キャリア相談	21 休所日 春分の日	22 キャリア相談 PC 講座	23 キャリア相談 PC 講座	24 キャリア相談 ゲームデバック 体験講座	25 休所日	26 休所日
27 キャリア相談	28 キャリア相談 こころの相談 PC 講座	29 キャリア相談 PC 講座	30 キャリア相談 PC 講座	31 キャリア相談	※感染症拡大状況により、来所相談をオンライン相談に切替えたり講座開催を中止または延期する場合があります。予めご了承ください。 ※「キャリア相談」「こころの相談」ならびに各講座は予約制です。初めてご利用される場合はお電話にてお問い合わせください。	

令和5年  
3/6(月)

令和4年度兵庫県ニート就労支援ネットワーク事業  
自立就職支援セミナー

## 自分らしく働ける 仕事・会社の見つけ方

これから就職活動を考えてる人や、就活が「何となくうまくいかない」と感じている人にお勧め！働きやすい仕事や会社を見つけるための就職活動方法の極意を一緒に学びましょう！

講師  
株式会社プロード・フロンティア  
**堀川 尚嗣 氏**  
派遣会社に様々な方の仕事探しをサポートされています。



日時 令和5年3月6日(月)  
13:30 ~ 15:00

場所 西宮市立勤労会館  
3階 第2会議室

対象者 就職を希望する方  
(概ね49歳まで)とそのご家族

定員 30名(要予約)

申込 来所・電話・WEBで受付

費用 無料

備考 個別相談はサポステスタッフが担当します

令和5年  
3/10(金)

令和4年度兵庫県ニート就労支援ネットワーク事業  
就職意識啓発セミナー

## 現役WEBデザイナーから学ぶ "手に職"な働き方

仕事内容や必要なスキル、自分らしい働き方の実現に向けてどのようにすればいいのかなどについて、現役WEBデザイナーをお迎えして講演をしていただきます。

講師  
ポポデザイン 恋田 衣里 氏  
阪神間を中心にホームページや印刷物、イラスト制作のお仕事をされています。



日時 令和5年3月10日(金)  
14:00 ~ 15:30

場所 西宮市立勤労会館  
3階 第5会議室

対象者 就職を希望する方  
(概ね49歳まで)

定員 10名(要予約)

申込 来所・電話・WEBで受付

費用 無料

WEBからの申込みはこちら



49歳までの方のための  
就労相談窓口

## 西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



開所時間 月～金・第2土曜 9:30 ~ 18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号  
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>

履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね！

